

Kort lärarhandledning till boken

Personlig Utveckling

samt förslag på workshops

Bertil Thomas

s a n o m a | utbildning

I följande handledning beskrivs kortfattat hur en kurs i personlig utveckling kan utformas. Ett liknande upplägg som detta har använts på en kurs i ämnet på Chalmers. Med lämpliga modifieringar bör det också fungera på andra högskoleutbildningar, yrkeshögskolor, gymnasier och annat.

Inledning

Följande förslag till upplägg av en kurs (eller ett kursmoment) inom personlig utveckling baseras på att den totala tiden som studenterna ägnar åt kursmomentet delats upp i fyra delar:

1. **Lärrarledda lektioner/ föreläsningar.** Föreläsningar där de olika lärarna går igenom material med anknytning till personlig utveckling, t ex delar av beteendevetenskapens grunder, kunskaper om hjärnan och hjärnans plasticitet, mental träning, positiv psykologi, presentationsteknik, ledarskap, stresshantering mm. Här kan man med fördel även använda sig av filmer och annat material som har samband med det som diskuteras. Det finns väldigt mycket material på nätet som kan användas, t ex TED-föredrag, youtube-klipp och annat. Längst bak i denna handledning finns en lista med rekommenderade klipp från nätet.
2. **Lärrarledda lektioner/ övningar och workshops.** Detta är lektioner som leds av läraren men där studenterna själva är mycket mer aktiva. Förslag på teman för olika workshops finns längre fram i denna handledning. Där beskrivs också hur workshops kan användas som undervisningsform. Utöver detta kan man lägga in övningar i meditation, mindfulness mm.
3. **Studenternas eget hemarbete.** Studenternas arbete med inläsning av kursbok och annat gemensamt kompletterande kursmaterial. Detta inkluderar även tid för studier inför tentamen mm.
4. **Individuellt arbete.** I en kurs i personlig utveckling rekommenderar vi att man har ett inslag av projektarbete eller individuellt arbete, där studenterna själva får välja någon eget vald del av ämnet att specialisera sig på. Några exempel på teman för det eget valda arbetet kan vara stresshantering, självkänsla, positiv psykologi, mental träning, kreativitet, hjärnan, emotik, retorik, ledarskap, mindfulness, konflikthantering, härskarteknik etc. Det egna arbetet kan exempelvis bestå i att studenten läser ytterligare någon egen vald bok inom det valda temat samt söker information på nätet. Det individuella arbetet avslutas med att studenten skriver en kort rapport och ger en muntlig presentation. Den muntliga presentationen (15 min) görs inför övriga studenter, som därmed får ytterligare kunskaper med anknytning till ämnet samtidigt som studenten själv får övning i presentationsteknik.

Hur lång tid som ska ägnas åt de olika momenten ovan beror självklart på hur mycket tid man har till förfogande totalt sett för kursen/ momentet personlig utveckling. Om man, till exempel, har totalt 80 timmar till sitt förfogande skulle dessa kunna fördelas på 15, 15, 20 och 30 timmar för de fyra olika delarna.

Något om Workshops som undervisningsform

Workshops är en strukturerad form av grupparbete som används i många sammanhang, t. ex. vid forskning, projektarbeten och beslutsfattande i företag, i olika former av undervisning mm. Inom undervisningen används workshops främst i ämnen där deltagarna redan har vissa förkunskaper eller där de har egen erfarenhet av det ämne som ska behandlas och där det kan vara värdefullt att dela med sig av denna erfarenhet till andra studenter. Det är till exempel vanligt inom pedagogik, ledarskap, samhällsvetenskap och beteendevetenskap. Workshops används i dessa fall som komplement till vanliga undervisningsformer.

Metoden består av följande 5 steg:

1. **Introduktion.** Läraren ger en introduktion till det ämne och de frågor som ska diskuteras. Deltagarna delas därefter upp i ett antal grupper med 4-8 deltagare. Uppdelningen görs av kursledaren och det är en fördel om studenterna får samarbeta med olika andra studenter varje gång.
2. **Individuella förberedelser.** Deltagarna tänker tyst för sig själva igenom och skriver ner några saker som de själva först kommer att tänka på som rör det aktuella ämnet och frågorna, egna erfarenheter som de vill dela med sig av mm.
3. **Gruppdiskussion.** Gruppdiskussionen, som normalt är den största delen av en workshop, börjar. Gruppdiskussionen inleds ofta med en runda där var och en får säga några korta ord om vad de tänkt att bidra med till diskussionen. Efter detta kan man gå ytterligare en runda då var och en utförligare får beskriva sina erfarenheter mm eller så låter man ordet vara fritt och alla inom gruppen försöker bidra både med frågor till de andra medlemmarna och med sina erfarenheter. Om det är någon som pratar för mycket så är det bra om andra deltagare säger till om detta. Viktigt är också att uppmuntra de som är påtagligt tysta, t ex genom att ställa frågor. De viktigaste sakerna man kommer fram till kan eventuellt skrivas ner på papper och en person kan i så fall utses till att vara "sekreterare".
4. **Presentation.** Efter diskussionen får sekreteraren eller någon annan i gruppen presentera något av det man kommit fram till för övriga grupper (några minuter per grupp). Presentationen ska vara kort, det finns inga krav på att få med allt som diskuterats. Övriga deltagare kan hjälpa till om de tycker att presentatören missat något viktigt. De viktigaste sakerna kan också skrivas upp på tavlan eller på ett blädderblock.
5. **Sammanfattning.** Efter gruppernas presentationer följer (ibland) en avrundning och sammanfattning under ledning av kursledaren.

Hur lång tid tar en workshop att genomföra? Den kan ta en, en och en halv eller två lektionstimmar beroende på hur mycket tid man vill lägga på detta och beroende på frågornas karaktär. Med 60 minuter till sitt förfogande kan man t ex lägga totalt ca 10 minuter på steg 1 och 2, 30 minuter på steg 3 och 20 minuter totalt på steg 4 och 5. Om man bara har en lektionstimme (45 min) till förfogande kan man behöva hoppa över presentationen och/eller sammanfattningen om det inte ska bli för kort tid för gruppdiskussionen. Man kan också dela ut ämnet för workshoppen och frågorna som ska diskuteras någon dag i förväg, så att studenterna bättre kan förbereda sig inför diskussionen.

Fördelar

De fördelar som brukar nämnas med workshops som undervisningsform är följande:

- Att deltagarnas egna erfarenheter, tankar och idéer inom olika områden kommer fram.
- Att deltagarna får träning i att vara aktiva debattörer i gruppdiskussioner och inte bara passiva åhörare.
- Att deltagarna får träna på att presentera och sammanfatta ett material trots kort förberedelsestid.
- Att deltagarna få uppleva styrkan i samarbete, d v s att en grupp tillsammans ofta har mycket mer idéer, erfarenheter och kunskaper än enskilda deltagare.

Några exempel där workshops skulle kunna vara ett bra komplement till traditionell undervisning är följande:

Mobbing Anta att blivande högstadielärare ska diskutera metoder för att motverka mobbing. Många blivande lärare har säkert funderat på frågan hur man ska motverka mobbing på skolor och har egna uppfattningar om hur detta problem ska hanteras. De flesta har säkert också egen erfarenhet från sin skoltid om olika metoder som användes för att motverka mobbing mm. Deltagarna har alltså en stor mängd egen erfarenhet som kan vara värdefull för övriga deltagare. Här kan det vara lämpligt att använda workshops som ett moment i undervisningen.

Stress och stresshantering Anta att blivande ekonomer ska diskutera stress och stresshantering, vilket är ett ämne som nästan alla människor har erfarenhet av. Alla har säkert varit mycket stressade någon gång och kanske till och med blivit sjuka av stress. Många har erfarenheter av vänner som drabbats av utmattningsdepression (utbrändhet). Det är alltså ett ämne som många har egna uppfattningar om och där det kan vara värdefullt för deltagare i en grupp att ta del av varandras erfarenheter.

Förslag på workshops till Personlig Utveckling

WORKSHOP 1

Om nyttiga och skadliga tankar

Bakgrund

Enligt den kognitiva psykologin har våra tankar väldigt stor betydelse för hur bra vi är på att hantera problem i livet och för den livskvalitet vi har.

Uppgifter:

Diskutera och svara på några av följande frågor.

1. Hur ser ditt tänkande ut? Kan du uppskatta hur stor andel av dina tankar som handlar om saker som redan hänt (dåtid), hur stor andel som rör framtiden och hur stor andel du är i nuet?
2. I boken ges en del exempel på skadliga tankar? Kan du ge egna exempel på skadliga tankar? (Gärna exempel som du själv har erfarenhet av)
3. I boken ges också exempel på nyttiga tankar och tankeförmågor? Kan du ge ytterligare exempel på sådana tankar (tankeförmågor)?
4. Vilka nyttiga tankeförmågor är viktigast enligt din uppfattning?
5. I boken ges exempel på vanliga sätt att drabbas av förvrängd verklighetsbild? Kan du ge ytterligare exempel på detta?

WORKSHOP 2

Om stress och stresshantering

Bakgrund

En stor andel av alla sjukdomar anses idag vara orsakade eller framkallade av stress. Många människor fungerar sämre än vad de skulle kunna göra på grund av stress. En del människor kan inte fortsätta arbeta på grund av kronisk stress, det kallas för utmattningssyndrom.

Uppgift:

Diskutera följande frågor:

1. Vad är stress, hur känns den för dig? Vilka är dina egna erfarenheter av stress?
2. Har du varit allvarligt stressad själv någon gång? När blir du stressad?
3. Har du erfarenhet av någon i din bekantskapskrets som varit utbränd?
4. Hur gör du för att dämpa din stress?

WORKSHOP 3

Om självkänsla

Bakgrund:

Självkänsla är ett begrepp som diskuterats mycket de senaste åren. Det har också skrivits mängder med böcker som handlar om hur man ska förbättra sin självkänsla, om det nu är möjligt. En bra självkänsla anses vara nyckeln till ett lyckligt och framgångsrikt liv.

Uppgift:

Diskutera vad som menas med självkänsla. Vad utmärker en människa med god och dålig självkänsla?

Vad är skillnaden mellan självkänsla och självförtroende? Kan man märka på en människa om hon/han har dålig självkänsla? Hur i så fall? Vilka fördelar har det att ha bra självkänsla?

Hur kan man förbättra sin självkänsla?

WORKSHOP 4

Om känslor

Bakgrund

Vi människor styrs väldigt mycket av våra känslor, mer än vi tror. Utan några känslor som vägleder oss vid alla små och stora beslut som vi ska fatta dag efter dag så får vi mycket svårare att fatta bra beslut.

Diskutera:

1. Har du själv drabbats av väldigt starka känslor någon gång? Vilka känslor har det varit? Vad har utlöst dessa känslor?
2. Vilka slags känslor brukar du ha? Är det mest behagliga och njutbara känslor eller är det mest negativa känslor?
3. Vilka av Ekmans sju grundkänslor är mest framträdande hos dig själv?
4. Om du drabbas av starka negativa känslor, hur gör du för att undvika dem?

WORKSHOP 5

Om arv och miljö

Bakgrund:

De egenskaper man har beror dels på det genetiska arvet, dels på den miljö man vistas i under sin uppväxt. Inom vetenskapen har man länge diskuterat vad som är viktigast; arvet eller miljön, och det finns fortfarande ingen enighet om detta, även om man vet att båda två inverkar mer eller mindre när det gäller de flesta egenskaper.

Uppgift:

1. Vad är viktigast enligt din egen erfarenhet när det gäller hur vi är som människor och våra egenskaper: arvet eller miljön?
2. Vilka saker påverkas mest av miljön enligt din egen uppfattning, vilka påverkas mest av arvet?
3. Är det möjligt att påverka och ändra sina egenskaper om man vill det? Kan du ge något exempel? Vilka egenskaper skulle du själv helst vilja ändra?
4. Finns det något tillfälle i ditt liv då någon slumpmässig händelse gjort att du utvecklats väldigt snabbt?

WORKSHOP 6

Om rädslor

Bakgrund:

Människor kan vara rädda för många saker, t ex ormar, spindlar, höga höjder, vatten, att hålla tal, att ta kontakt med andra människor, att resa, att flyga mm. Även om man inte är rädd så kan man vara osäker, orolig och skrädd inför olika företeelser och olika typer av utmaningar. Att dämpa olika former av rädslor är ofta en viktig del av den personliga utvecklingen.

Uppgift:

Diskutera följande frågor som har med rädslor att göra.

1. Vilka saker är människor mest rädda för i dagens samhälle?
2. Vilka rädslor har du själv haft eller har?
Vilka av dessa är "bra" för dig och vilka är dåliga?
3. På vilket sätt kan olika rädslor begränsa människor i deras liv?
4. Hur ska man övervinna olika rädslor? Vilka rädslor är viktigast att bekämpa?

WORKSHOP 7

Om personlig utveckling

Bakgrund

Att utvecklas personligt är viktigt för de flesta människor. Genom att utvecklas personligt utnyttjar man sin potential bättre, vilket ofta leder till högre tillfredsställelse med livet. Möjligheten till personlig utveckling är också något många tycker är viktigt när de söker arbete.

Uppgift:

Diskutera nedanstående tre frågor utgående från Era egna erfarenheter. Gå först varvet runt så att var och en får ge ett kort svar på minst en av frågorna. Slutligen öppna diskussion i hela gruppen.

1. Vad menar du med personlig utveckling? Vad tänker du på när du hör begreppet?
2. Vid vilka tillfällen i livet har ni själva utvecklats mest personligt? På vilket sätt?
3. Hur kan man göra för att främja studenternas personliga utveckling i skolan?

WORKSHOP 8

Om Presentationsteknik

Bakgrund

Att kunna framföra idéer och presentera utredningar mm är viktigt i de flesta yrken. Men det är också något som många är nervösa för och något som man vill bli bättre på som en del av den personliga utvecklingen.

Uppgift:

Diskutera följande frågor utgående från egna erfarenheter:

1. Vad har du själv för metoder/ knep för att förbereda dina presentationer?
2. Vad har du för knep/ metoder för att minska din nervositet vid sådana tillfällen?
3. Vilket är viktigast i en presentation - innehållet (struktur, pedagogik mm) eller framförandet (rösten, hjälpmedel, gester mm)? Vilket är det vanligaste felet hos lärare?

WORKSHOP 9

Om konflikthantering

Bakgrund

Konflikter är oundvikliga i nästan alla sammanhang men vissa människor är bättre på att hantera konflikter och andra sämre.

Uppgift:

Diskutera följande frågor utgående från egna erfarenheter. Gå varvet runt på fråga 1-2 så att alla i gruppen får bidra med sina erfarenheter.

1. Det finns många typer av konflikter, men vilka tänker du på när du hör ordet konflikthantering?
2. Nämn någon konflikt där du själv varit inblandad.
3. Hur ska man gå till väga för att lösa konflikter på ett bra sätt enligt din uppfattning? Hur ska man tänka? Hur ska man hantera konflikten så att den inte förstoras upp?

WORKSHOP 10

Om ledarskap

Bakgrund:

Bra ledarskap är viktigt i alla verksamheter. Verksamheten på många företag står och faller med att chefer och ledare fungerar bra. Det gäller både högre chefer, mellanchefer, projektledare och övriga som på något sätt är ledare. Alla som haft både bra och dåliga chefer vet skillnaden. Men det är inte självklart vilka egenskaper en bra ledare ska ha.

Uppgift:

Diskutera följande inom gruppen:

1. Dina egna erfarenheter av bra och dåliga ledare?
2. Vad utmärker en god ledare?
3. Vilka egenskaper är viktigast för att som ledare få en grupp att fungera bra?
4. Vilket är det vanligaste felet hos en dålig ledare?
5. Har du själv som mål att bli chef och ledare?

Redovisning

Grupperna redovisar inför andra grupper ett kortfattat svar på fyra egenskaper som utmärker en god ledare.

WORKSHOP 11

Om mental träning

Bakgrund

Innan den här övningen bör deltagarna (helst) ha provat på både meditation, mindfulness och yoga under viss tid. Det bästa är om den aktuella workshopen också kan kombineras med en meditationsövning eller mindfulnessövning (av något slag).

Uppgift:

Efter genomfört meditationspass, diskutera följande inom gruppen:

1. Vilka är dina tidigare erfarenheter av mental träning, t ex meditation, affirmationer eller yoga? Vilka effekter har du fått av träningen?
2. Hur upplevde du det senaste meditationspasset? Gick det att koppla bort alla störande tankar och störningar från omgivningen under passet?
3. När tror du att olika former av mental träning fungerar bäst? Vilka fördelar och nackdelar har de olika metoderna? Till vad kan de användas?

Exempel på filmer (youtube) med anknytning till personlig utveckling

Följande exempel på filmer är sådana som på något sätt anknyter till ämnet personlig utveckling och mental träning. Inom parantes anges längden på respektive klipp.

Change the mindset, change the game | Dr Alia Crum | TEDx (18:20)

(om hur förväntningarna och tänkandet påverkar hur bra vi lyckas med olika utmaningar, placeboeffekten mm)

The 7 secrets of the greatest speakers in history | Richard Greene (18:24)

(om retorik och presentationsteknik)

After watching this, your brain will not be the same (14:24)

(om neuroplasticitet och hur hjärnan lär sig nya saker)

The power of believing that you can improve | Carol Dweck (10:25)

(om growth mindset vs fixed mindsets)

Your Body Language Shapes Who You Are (21:02)

(om kroppsspråket)

Change Your Mindset and Achieve Anything | Colin O' Brady (18:07)

(om att övervinna utmaningar och nå höga mål)

Johannes Hansen – Väx eller dö (3:23)

(kort klipp om personlig utveckling)

Johannes Hansen – Gör det nu (5:08)

(kort klipp om beslutsfattande)

Great Openings and Closings (7:58)

(hur man inleder presentationer på ett professionellt sätt och avslutar dem)

How to avoid rejection and get connection | Marisa Peer (18:33)

(hur man tar kritik på ett bra sätt)

To reach behind your limits by training your mind | Marisa Peer (16:57)

(om kognitiv psykologi, mental träning mm)

How to stop screwing yourself over | Mel Robbins (21:39)

(om positiv psykologi)

How to speak so that people want to listen | Julian Treasure (9:58)

(om presentationsteknik)

Life Begins at the End of Your Comfort Zone | Yubing Zhang (9:36)

(om personlig utveckling)

Why comfort will ruin your life | Bill Eckstrom (12:34)

(om personlig utveckling)

Why I do something every day that scares me (17:00)

(om att övervinna rädslor och oro)

Amy Cuddy: Power Poses (17:24)

(om kroppsspråket)

Learning to be awesome at anything you do including being a leader (15:51)

(om ledarskap)